

燕宏 吕俊◎主编

心理健康教育

Xinli Jiankang Jiaoyu



现代教育出版社

心理健康教育

主编：燕 宏 吕 俊

主审：周先芳 冯德学

参编：刘 锦 赵 兰 陈俊丹 任丹丹

胡 俊 张慧杰



现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育 / 燕宏, 吕俊主编. —北京: 现代教育出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5106-2670-8

I. ①心… II. ①燕… ②吕… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 305145 号

心理健康教育

策 划 庞 强 刘 媛

主 编 燕 宏 吕 俊

责任编辑 刘小华 王帅利

封面设计 贝壳学术

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

电 话 (010) 64244927

传 真 (010) 64251256

印 刷 北京振兴源印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 12.5

字 数 230 千字

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-2670-8

定 价 28.00 元

版权所有 违者必究

如发现印装质量问题, 请与承印单位联系。

目 录

CONTENTS

第一章 适应新生活 1

- ☆主题活动一：融入新集体 | 2
- ☆主题活动二：适应新环境 | 8
- ☆主题活动三：规划新生活 | 15

第二章 做最好的自己 22

- ☆主题活动一：叩问我是谁 | 23
- ☆主题活动二：推窗照镜爱自己 | 29
- ☆主题活动三：自尊自信伴我行 | 35

第三章 学会学习 42

- ☆主题活动一：寻找学习的乐趣 | 42
- ☆主题活动二：谁影响了你的学习 | 49
- ☆主题活动三：学习的方法和策略 | 55
- ☆主题活动四：合理利用时间 | 62

第四章 学会交往 69

- ☆主题活动一：相逢是首歌 | 70
- ☆主题活动二：沟通你我 | 76
- ☆主题活动三：学会赞美 | 82

第五章 做情绪的主人 88

- ☆主题活动一：情绪的力量 | 89
- ☆主题活动二：信念决定情绪 | 95
- ☆主题活动三：做情绪的主人 | 102

第六章 让青春更加美丽 107

- ☆主题活动一：花季雨季 | 108
- ☆主题活动二：羞答答的玫瑰静悄悄地开 | 113
- ☆主题活动三：走出青春沼泽地 | 121

第七章 有志者事竟成 128

- ☆主题活动一：挫折也美丽 | 129
- ☆主题活动二：直面挫折 | 135
- ☆主题活动三：坚持就是胜利 | 142

第八章 让生活更美好 148

- ☆主题活动一：探索生命的意义 | 148
- ☆主题活动二：发现幸福快乐的秘密 | 154
- ☆主题活动三：拥有一颗感恩的心 | 161

第九章 规划你的人生 168

- ☆主题活动一：发现人生价值 | 169
- ☆主题活动二：寻找职业密码 | 177
- ☆主题活动三：规划美丽人生 | 186

第一章

适应新生活

单元提示

同学们，进入职业学校后，你是否适应新的学习和生活？你是否能够尽快地融入班级，和老师同学们融洽相处？你是否了解职业学校的发展前景并合理地规划自己的职业学校生活呢？本章内容将告诉你如何融入集体、适应新的环境，并引导你以职业学校为起点，合理规划新生活，为将来迈向精彩的未来人生奠定良好的基础。

名人名言

生活的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在于不断地增加更多的知识。

——左拉

不要为成功而努力，要为做一个有价值的人而努力。

——爱因斯坦

谁若认为自己是圣人，是埋没了的天才，谁若与集体脱离，谁的命运就要悲哀。集体什么时候都能提高你，并且使你两脚站得稳。

——奥斯特洛夫斯基

人之于社会等于身体的细胞，要一个人身体健全，不用说必须每个细胞都健全。

——闻一多

主题活动一：融入新集体



情境再现

某男生，进入学校快一个月了，可是他感觉对周围同学却越来越失望。在如何与人交往、怎样和班级的同学相处的问题上，他伤透了脑筋。在班上，他和同学很不融洽，也和宿舍同学发生过几次冲突。他很少参加集体活动，总是觉得自己没有一个相互了解、相互信任、谈得来的知心朋友，看到别的同学开心地在一起学习、聊天，他非常厌恶，同时也感到特别孤独和自卑，一天也不愿意在班级里待下去了。于是，他萌生了退学的念头。

想一想：你认为这个男同学的问题主要是什么？你认为在和周围的人相处时应该注意什么？和大家一起分享一下吧！



心理探索

一、小游戏：无家可归

请大家手拉手围成一个圈，指导老师站在中间。听到“开始”指令后，大家拉着手逆时针走动，边走边说：“马兰花，马兰花，请你马上就开花，花开几瓣？”老师回答：“开 n 瓣！”（ n 可以是随意的数字），所有同学立即自动组成一个正好有 n 个人的小组。

没有找到小组，变得“无家可归”的同学表演节目，活动可重复进行，变换 n 数字的大小，让更多的人体验到无家可归时的感受。

活动分享：

1. 请“无家可归”的同学分享没有找到小组时内心的感受。
2. 请总是能顺利找到小组的同学分享跟大家在一起的内心感受。
3. 自由发言：通过这个游戏，你有什么收获？

二、我眼中的班级、老师和同学

你了解自己的班级和同学吗？根据自己的了解，填写班级的基本情况吧！

我就读于_____学校_____专业，我的班级、专业是_____，班上

一共有____人，其中男生____人，女生____人。我已经认识了____个同学。

在我眼中，我们的班级_____；

在我眼中，我的老师_____；

我喜欢的课程有：_____；

我理想中的优秀班级是这样的：_____，为了达到这个目标，我愿意和我的同学一起努力，做到：_____。

三、找同伴

请在你所在的集体中寻找与你具有相同特点的成员，找到后，请按照下面的要求让他们在你的活动本上签名。你要尽可能想办法在规定时间内签到更多人的名字。看谁签的名字最多？

1. 与我的属相相同的

签名：_____

2. 与我来自同一个城镇的

签名：_____

3. 和我同一个姓氏的

签名：_____

4. 和我同一个月份出生的

签名：_____

5. 与我有同一种兴趣爱好的

签名：_____

6. 与我喜欢同一种颜色的

签名：_____

7. 与我喜欢同一种体育运动的

签名：_____

8. 与我穿相同尺码的鞋的

签名：_____

找到同伴后，你是不是很开心呀？和同学们分享你找到同伴时的感受吧。



知识拓展

逃命的野牛与合作的蚂蚁

动物世界里的一个场面：荒野茫茫，一群野牛在河边饮水。此时，狮子在河

岸边的蒿草中潜伏着，偷窥着。突然，几只狮子奔腾而出，数十头野牛一哄而散。有一只狮子的利爪抓住一头十分健壮的水牛的屁股。这是狮子对付野牛的习惯：一只咬住牛的屁股，另一只迅速冲到牛的前面，前后夹击，趁机下手。这时候的野牛处于头背受敌的两难境地。终于，前面的狮子瞅准了一个机会，避开锋利的牛角，一口咬住了牛嘴。牛嘴，尤其是牛的鼻子是野牛的生命之穴。几下僵持，直到牛的体力不支，轰然倒地。狮子顺势扭断战利品的脖子，密封它的气管，使其断气。在狮子厮杀一头野牛的时候，那数十头水牛在做什么呢？他们就在不远处隔岸观火。

有一位南美洲森林旅行者亲眼目睹了一个壮烈的场面：一群蚂蚁被野火包围了，火圈在迅速地缩小，黑压压的蚁群瞬间将葬身火海。这时，蚂蚁群很快地聚集到一起，抱成一个巨大的蚂蚁团，蚂蚁团顺着地势向小河的方向滚去。熊熊的烈火烧焦了蚂蚁团外围的蚂蚁，蚂蚁身体不断发出爆裂的声音。但烧焦的蚂蚁一点也没有松动，蚂蚁团迅速地滚过了火区，进入了小河，蚂蚁群得救了。

为什么强壮的野牛抵御不了狮子的攻击，而弱小的蚂蚁群却可以从烈火中逃离呢？

善于利用别人的智慧

一个人，不管他的能耐有多大，他的智慧和才能都是有限的。惟有借助他人的能力和智慧，取长补短，为我所用，才能广采博集，发挥集体的智慧。特别是在全球化迅速发展的今天，更离不开他人的智慧和支持。

蚂蚁是生物界中体形较小的一种，由于个体的弱小，所以蚂蚁们特别懂得与其他生物取食共生，互惠互利。单个的蚂蚁在外面觅食或是侦察时，也从来不退一时之勇，而是善于借助他人的力量，与他人相互合作。

蚂蚁知道，如果不懂得和他人合作，不懂得借用他人的力量，是无法维持这个庞大的蚂蚁帝国的，更无法促使整个群体得到快速的发展。希腊哲人阿基米德说过：“给我一个支点，我就可以撬动整个地球。”对于人类社会来说，这个支点，就是他人的智慧。

因为，一个人，不管他的能耐有多大，他的智慧和才能都是有限的。惟有借助他人的能力和智慧，取长补短，为我所用，才能广采博集，发挥集体的智慧。特别是在全球化迅速发展的今天，更离不开他人的智慧和支持。所以，一个人也好，一个集体也罢，不要嫉妒别人的能力比你强，而应懂得借助他人的力量与智慧，为我所用。

相传，佛祖释迦牟尼问他的弟子：“一滴水怎样才能不干涸？”弟子答不上来，释迦牟尼说：“把它放到大海中去。”可见，集体的智慧和力量是巨大的，单

个人的智慧和力量总是有限的。比如踢足球，尽管你的技术很好，但如果在场上不和其他的队员配合，只打个人英雄球，那么不管谁当教练，都会把你换下来。因为只顾表现个人的队员，配合不好的球队是不能夺冠的。

一滴水只有放到大海里才不会干涸，一个人只有借用他人的力量才会有所为。因为任何成绩的取得，都是智慧的结晶。牛顿说得好：“如果说我看得远，那是因为我站在巨人的肩膀上。”的确，除了他的自身实践之外，如果没有前人创造的高等数学和力学知识，牛顿也是不能创立地心引力论的。

当然，浩瀚的大海是由千千万万滴水汇聚而成的，集体的智慧和力量也是由个人聚集而成的，只有每一个人都发挥才智，集体才会有无穷的智慧和力量。古人云，三人行，必有我师。借助别人的智慧解决和处理问题，往往能够收到事半功倍的效果。

西汉时期的刘邦，运筹帷幄比不上张良、萧何；带兵打仗比不上项羽、韩信。可他却获得了天下，就在于他善于听取别人的意见，借助他人的智慧。刘邦在建国后的一次庆功会上，曾向群臣解释说：“夫运筹帷幄之中，决胜千里之外，吾不如子房（张良）；镇国家，抚百姓，给饷馈，不绝粮道，吾不如萧何；连百万之众，战必胜，攻必取，吾不如韩信。三者皆人杰，吾能用之，此吾所以取天下者也。项羽有一范增而不能用，此所以为吾擒也。”

然而，与刘邦恰恰相反的是，《三国演义》中马谡，这人可以称得上是一个满腹经纶，熟读兵书战略的风云人物。他自幼“饱读兵书，颇知兵法。”在蜀军平定西南时，马谡曾向诸葛亮提出富有战略远见的正确建议：“攻心为上”，足见其韬略之深，可是当他身为街亭之战的主将时，却因为听不进别人的意见，导致街亭失守，酿造了一出不应该发生的悲剧。

当时，与他一起领兵的大将王平，曾一再劝说他不要屯兵于山丘之上，可马谡自以为聪明，听不见任何人的意见，更谈不上借用他人的智慧，结果街亭失守，自己的性命也被白白地葬送了。

融入新集体的小秘诀

秘诀一：悦纳自己。在学习生活中，在和同学相处中，想让别人喜欢自己，你首先必须学会先喜欢自己。很难想象一个不接纳自我的人能和别人处好关系。要接纳自己，就要更多地去了解自己，在和别人相处中学会扬长避短，除了保持外在的清爽整洁外，还要通过不断的学习来提高自己的内在修养，让自己拥有积极阳光的心态，逐步完善自己。

秘诀二：真诚待人。真诚是开启别人心门的金钥匙。在和同学相处中，让同学感受到你的真诚，同学就会对你少些戒备，多些安全感。在安全的环境中，同学

关系就很容易获得改善。表达真诚的方法很多，可以是一个认真倾听的眼神，可以是自己内心的适度暴露，也可以是你亲切的微笑、善意的关怀等等。生活中可以利用这些小细节来表达你的真诚。

秘诀三：热情主动。很多同学在与人交往中很被动，不愿意主动和别人打招呼（觉得这很失面子），不愿意主动关怀别人，其实这样做的结果就是失去很多和别人建立良好人际关系的机会。人际交往中著名的黄金法则就是你希望别人如何对待你，那么你就怎样对待别人。每个人都希望赢得别人的主动喜欢和关爱，那么请利用这项原则，先主动去关爱别人和喜欢别人吧。

秘诀四：学会赞赏。每个人都渴望得到别人的认可和赞美，人际关系中，你需要拥有一双善于捕捉对方优点的眼睛。当感受到别人的优点时，请不要吝啬你的赞美之词。值得注意的是，赞美并不等于奉承，赞美是基于客观现实之上的，而奉承是盲目的，缺乏客观事实的。奉承不但成不了人际关系的催化剂，反而会适得其反，让别人觉得你很虚伪，缺乏真诚，只有基于真实的赞美才能成为提升你人际关系的润滑剂。

秘诀五：善于包容。我们都知道，“人非圣贤，孰能无过”，在人际关系中，当发现别人身上的缺点时，我们要善于包容；当发现别人所做的事情不符合自己的期待时，我们要学会求同存异，所谓“海纳百川，有容乃大”。



积极行动

一、新学期已经开始，同学们通过这段时间的集体学习生活渐渐从陌生到熟悉，大家熟悉了身边的老师、同学，熟悉了周围的生活环境，熟悉了自己选择的专业。同学们都相互介绍一下，你是怎么融入新集体、新环境的？你有什么好的方法让自己在最短的时间里融入周围的环境、和陌生的同学成为朋友？比一比，谁的方法更好。

从开学到现在，我认识的同学有：_____

你还有哪些同学不认识，你准备采取什么方式来认识他们？把你迅速准确认识同学的小秘诀和大家分享一下吧！

二、小游戏：滚雪球

目的：学会倾听，记住他人。

小组中每人用一句话介绍自己，一句话中必须包括姓名，个人特征（如爱说爱笑，喜欢唱歌，爱读书，比较腼腆等等），在依次介绍中每个人介绍自己之前要附带前面介绍过的同学的所有信息，格式如“我是来自爱说爱笑的丁××同学左边的来自喜欢踢球的王××同学左边的来自说话嗓门特别大的许××同学。当小组最后一位同学顺利做完这种滚雪球式的自我介绍之后，全组为他鼓掌以示鼓励，指导者请每组出一位代表将全组成员的情况向全班同学做介绍。

三、相亲相爱的一家人

全班同学共同演唱歌曲《相亲相爱的一家人》，可以边听音乐边做手语操，体会团体合作，情感交融的感觉。

相亲相爱一家人

我喜欢一回家就有暖洋洋的灯光在等待

我喜欢一起床就看到大家微笑的脸庞

我喜欢一出门就为了家人和自己的理想打拼

我喜欢一家人，心朝同一个方向眺望

我喜欢快乐时马上就想要和你一起分享

我喜欢受伤时就想起你那温暖的怀抱

我喜欢生气时就想到你们永远包容多么伟大

我喜欢旅行时为你把美好记忆带回家

因为我们是一家人，相亲相爱的一家人

有缘才能相聚，有心才会珍惜

何必让满天乌云遮住眼睛

因为我们是一家人，相亲相爱的一家人

有福就会同享，有难必然同当，用相知相守换地久天长

我喜欢一回家就把乱糟糟的心情都忘掉

我喜欢一起床就带给大家微笑的脸庞

我喜欢一出门就为了个人和世界的美好打拼

我喜欢一家人，梦朝着一个方向创造

当别人快乐时好像是自己获得幸福一样

当别人受伤时我愿意敞开最真的怀抱

当别人生气时告诉他就算观念不同不必激动

当别人需要时我一定捲起袖子帮助他

因为我们是一家人，相亲相爱的一家人
有缘才能相聚，有心才会珍惜，何必让满天乌云遮住眼睛
因为我们是一家人，相亲相爱的一家人
有福就该同享，有难必然同当，用相知相守换地久天长
处处为你用心，一直最有默契，请你相信这份感情值得感激
因为我们是一家人，相亲相爱的一家人
有缘才能相聚，有心才能珍惜，何必让满天乌云遮住眼睛
因为我们是一家人，相亲相爱的一家人
有福就该同享，有难必然同当，用相知相守换地久天长

主题活动二：适应新环境

情境再现

张同学，男，某职业学校一年级学生，他在给学校心理辅导老师的咨询信中写到：我才进校一两个月，就已经感觉到学校的特点了，这和我以前熟悉的中学生活完全不一样。首先，中学生活太紧张，每天都很忙碌，除了学习，头脑里装不下其他东西，现在课余时间太多，不知道该干些什么，有点不知所措。其次，来到学校我坚定信念一定要认真学一门技术，可看到周围的好多同学无心学习，我也没有坚持的信心了，我对自己很失望。第三，学习的课程也和以前有很大的不同，我很难适应。老师，我该怎么办？

想一想：你和张同学有相似的感受吗？如果张同学向你求助，你会给他什么建议呢？

心理探索

一、发现变化、适应变化

中职学校的校园，一切都是陌生而又新鲜的。新的学校、新的老师、新的同学、新的课程……它们会以怎样的姿态迎接你呢？你为全新的生活做好心理准备了吗？你能尽快熟悉新环境、结交新朋友吗？你能适应新老老师的教学方法吗？

你觉得从中学到职业学校有什么变化？请填写下表。

内容	中学阶段	职业学校
学习内容		
学习环境		
人际交往		
日常生活		
.....		

请选择上表至少两个不同之处，与周围同学讨论“如何适应这些变化”。

变化一：_____

建议：_____

变化二：_____

建议：_____

关于如何适应新环境，过去的成长经历给了你哪些经验和启示？

二、认同新角色

社会是个舞台，每个人都是舞台上的角色。人的社会角色经常会随着环境的变化而发生变化。从中学来到职业学校，你的角色就发生了变化。对新角色的认同，是每位新同学适应新环境的有效途径之一。请思考以下几个问题，并写出自己的答案。

职业学校是什么？_____

我理解的职业学校是什么？_____

我上职业学校的原因是什么？_____

我上职业学校的目标是什么？_____

我打算在职业学校做些什么？_____

三、小测试：测测你对学校生活适应得如何？

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

是（ ）

不一定（ ）

否（ ）

2. 每到一个新的地方，我很容易同别人接近。

是（ ）

不一定（ ）

否（ ）

3. 在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。
是 () 不一定 () 否 ()
4. 我最喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。
是 () 不一定 () 否 ()
5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不着,即使在家里,只要换一张床,有时也会失眠。
是 () 不一定 () 否 ()
6. 不管生活条件发生多大变化,我也能很快习惯。
是 () 不一定 () 否 ()
7. 越是人多的地方,我越感到紧张。
是 () 不一定 () 否 ()
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半不会比平时练习时差。
是 () 不一定 () 否 ()
9. 我最怕在班上发言,全班同学看着我,心都快跳出来了。
是 () 不一定 () 否 ()
10. 即使有的同学对我有看法,我仍能同他交往。
是 () 不一定 () 否 ()
11. 老师在场的时候,我做事有些不自在。
是 () 不一定 () 否 ()
12. 和同学、家长相处,我很少固执己见,乐于采纳别人的看法。
是 () 不一定 () 否 ()
13. 同别人争吵时,我常常感到语塞,事后才想起怎样反驳对方,可惜已经太迟了。
是 () 不一定 () 否 ()
14. 我对生活条件要求不高,即使条件很艰苦,我也能过得很愉快。
是 () 不一定 () 否 ()
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。
是 () 不一定 () 否 ()
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。
是 () 不一定 () 否 ()
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。
是 () 不一定 () 否 ()

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍能集中精力学习，并且效率较高。

是 () 不一定 () 否 ()

19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。

是 () 不一定 () 否 ()

20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交友的好机会。

是 () 不一定 () 否 ()

评分办法：

凡是单数号题 (1、3、5、7……) 选择是 2 分、不一定 0 分、否 2 分；凡是双数号题 (2、4、6、8……) 选择是 2 分、不一定 0 分、否 -2 分。

如果你的得分在 35 至 40 分之间，说明你的社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方，给人的印象极好，无论进入什么环境，都能应付自如；如果你的得分在 29 至 34 分之间，说明你的社会适应能力良好；得分在 17 至 28 分之间的同学社会适应能力一般，当进入一个新的环境，要经过一段时间的努力，才能基本上适应；如果得分在 6 至 16 分之间，表示你的社会适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉；5 分以下的同学社会适应能力很差，在各种环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能适应，常常因与周围事物格格不入而十分苦闷，在与他人的交往中，总显得拘谨、羞怯、手足无措。

知识拓展

蚌和珍珠

珍子是日本人，她们家世代采珠，她有一颗珍珠，是她母亲在她离开日本赴美求学时给她的。

在她离家前，她母亲郑重地把她叫到一旁，给她这颗珍珠，告诉她说：当上帝把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常不舒服，但是又无力把沙子吐出去，所以蚌面临两个选择，一是报怨，让自己的日子很不好过，另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。于是蚌开始把它的精力营养成分一部分去把沙子包起来。当沙子裹上蚌给的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上蚌的成分越多，蚌越能把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处。

母亲启发她道：蚌并没有大脑，它是无脊椎动物，在生命演化的层次上很低，但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异己转变为可以忍受的自己的一部分，人的智能怎么能连蚌都不如呢？

尼泊尔有一句有名的祈祷词说：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们力量去改变可以改变的事情；请赐给我们智能，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。”

如何适应职业学校的生活新环境？

为尽快适应新环境，缩短适应期，形成积极向上的心态，也为整个职业教育阶段的成长奠定良好的基础，针对新生在适应环境中容易出现的问题，我们建议从以下几个方面入手，尽快解决入学后的心理适应问题。

1. 生活环境的适应

面对一个全新的学习环境，首先要尽快熟悉校园的内外环境，而直接向高年级的老乡和同学请教是熟悉校园环境的一个最快捷的方法，大多数的高年级同学都比较愿意帮助新生尽快适应校园生活。其次，还应该主动接触社会环境。对外面的社会不闻不问，是永远也不会适应社会环境的。勇敢地到校园外面的世界去看一看，不逃避现实，也不做脱离实际的幻想，有目的地进行一些有益有利的社会实践活动，从而认清自己在这个社会环境中的实际位置。

2. 角色改变的适应

在职业学校，大多数学生将从应试角色向技工角色转变，这时就容易产生不适感。所以，适当地调节对自己的希望，接受现在的自己，放松捆绑自己精神的绳索，你就会以愉悦的心情投入新的学习生活，从而得到丰富的人生感受。

3. 自我评价的适应

成绩的好坏，一直是中学生评价自我和他人的重要标准，人们普遍认为：“学习成绩好个人价值就高。”但在职业学校里评价人的标准并非是单一的学习成绩，能力特长也是在实际生活中衡量一个人水平的重要因素，并且有愈来愈重要的倾向。在这样的环境中，如果新生不能依据环境的变化及时相应地调整自我的认识，很容易出现自我评价失调，产生强烈的心理失落感。

其实，“金无足赤，人无完人”，每个人都有自己的长处和短处，要学会对自己做出公正的全面的评价，不要死盯着自己的短处，善于挖掘和发展自己的优势，也可以补偿自己的不足。人的知识、才能通常是处于离散、朦胧状态的，需要自己不断地挖掘、发现和开发。从个人兴趣爱好、思维方式的特点、毅力的恒久性、已有的知识结构、献身精神与果敢魅力等多方面进行考察和测试，将为你做出科学的自我评价提供有益的帮助。

4. 学习方法的适应

学习方面的变化带来的新生活适应不良的现象比较常见。从旧的课堂式学习